

いきいきクラブ青森

青森県老連

第158号

令和6年2月7日
公益財団法人青森県
老人クラブ連合会
青森市中央三丁目
20番30号
電話 017-732-6492

迎春



高齢者相互支援推進研修会（三沢市）

仲間づくりは老人クラブで！



会長あいさつ

青森県老人クラブ連合会
会長 齋藤 昇一

平素より老人クラブの育成指導には格別のご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症に移行しました。ようやくコロナ前の生活に戻ってきたようです。

青森県老人クラブ連合会では、芸能発表大会が4年ぶりに通常開催となりました。また、県内各地においても、集会型で研修会やスポーツ大会、勉強会等が始まり、老人クラブ活動も活気を戻しつつあります。

老人クラブの大きな課題は、会員の獲得です。高齢者は年々増加していますが、老人クラブの会員数は年々減少しています。原因は様々ですが、特に会員減少の大きな要因は、「クラブの解散」です。会長が高齢等の理由で引退し、後任となる方がいないことや、会員の高齢化や役員の担い手不足などで活動できなくなり解散するクラブが多く見受けられます。

老人クラブの存在意義や社会的役割を地域に発信し、クラブの存続に取り組んでいきましょう。老人クラブ活動をより一層充実させ、高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向けて持続可能な組織づくりを進めていきたいと思っています。

令和6年能登半島地震で被災されました皆さまに、謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早い復興とご健康を、心からお祈り申し上げます。

ホームページはこちらから

<https://ikiikicluba.sakura.ne.jp>

青森県老人クラブ連合会



全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者



乗田 勝雄
(鶴田町)

町内の清掃活動や
芸能発表大会、町・郡
老連開催のスポーツ
大会など、様々な事
業・研修を企画・運営
している。各事業への会員の参加について
も日頃から熱心に取り組んでいる。会員か
らの信頼も厚い。

また、県老連理事として地元で「県老連健
康福祉大学校」を開催するなど、積極的に協
力し、老人クラブの発展に貢献している。



松本 福造
(八戸市)

市老連副会長とし
て、会長を補佐し市
老連発展のために
貢献している。担当
事業の芸能発表大会
(年2回)を企画・運営している。

また、地元上長地区の10クラブをとりま
とめ、温厚な人柄で人望も厚い。単位クラ
ブ会長として、魅力ある楽しい活動を企画、
運営している。

○優良老人クラブ



ささりんどうクラブ
(青森市浪岡地区)
代表者 長谷川 忠憲

クラブ結成以来、
会員の健康づくり
と地域福祉の向上
に力を入れている。
健康づくり活動
では、毎月、軽ス
ポーツ活動(グラウ
ンドゴルフ、ユニカール)を実施している。
地域福祉活動では、花壇作り(施肥、苗植付
け、管理、後片付け等)で美化運動を実施し
ている。勉強会として、認知症予防や料理教
室などの教養講座も開催している。
(活動の詳細は9頁参照)

○優良市町村老人クラブ連合会



三戸町
老人クラブ連合会
代表者 山下 正一

全国三大運動「健
康・友愛・奉仕」をバ
ランスよく実施し
ている。特に奉仕活
動に力を入れ、昨年
3月に、国の史跡に
指定された「三戸城
跡城山公園」の清掃活動は、毎年約150名
が参加し、町老連最大の行事である。桜の名
所でもあり、桜の木への施肥も実施し、公園

○永年勤続



松橋 絵利子
(十和田市)

の美化に関わることで、会員の誇りにもつ
ながっている。また、新加入者がいれば、助
成金を支給する活動を20年以上にわたり支
援し、会員増強運動に力を入れている。
平成20年7月に採
用以来、事務局を担
当している。多年に
わたり市老連会長及
び役員の意を呈し、
単位老人クラブの指導に当たり、会員の健康
保持増進や老人福祉の向上に寄与している。

○活動賞



エバーグリーンの会
(青森市)
代表者 中野 達雄

会の広報紙は、
ユニークな作り
で、会員の興味関
心を引き情報発信
をしている。
毎月の活動メ
ニューとネーミン
グに工夫を凝らし、魅力あるクラブ活動に
努めている。
ひとつの活動の効果と活用を多方面に繋
げて、クラブ活動を啓発している。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成功労者



葛西 則一
(弘前市)

長年にわたり、単位老人クラブ会長としてクラブの運営と推進のために貢献している。地区老連会長として長年務め、地区老連の運営と推進に大きく貢献している。市老連副会長も長年務め、市老連会長を補佐すると共に、各事業の運営と推進に大きく貢献している。



古戸 良一
(八戸市)

長年、市老連理事として地区との連絡調整に尽力された。また、地区老連の会長として、存続の危機にあった6つのクラブをまとめ、解散をくいじめ、会員も増やした。会員が多数参加できるような行事を企画運営し実践している。会員からの信頼も厚い。また、市老連会長として、コロナ禍で思うように活動ができない中、会員を支えることで会の発展に貢献してきた。

現在は顧問として市老連を補佐している。



小山田 良三
(十和田市)

長年にわたり、単位老人クラブ会長として、クラブの運営に尽力している。実直で明るい性格で、会員から

の信頼も厚い。

クラブ活動はもちろん、市老連の各種研修会や事業などにも積極的に取り組んでいる。市老連発刊の会報「満天」には、自分の趣味の一つである「ポエム」をいくつも提供、掲載している。何事にも積極的に取り組み、若い会員たちに身をもって示すその姿勢は立派である。



熊谷 武四郎
(平内町)

老人クラブ入会後から活動に積極的に取り組み、リーダーシップを発揮している。

町老連の行事等にも率先してクラブ会員を参加させ、クラブの発展はもちろん、町老連の発展にも寄与している。活動の中心として活躍しており、多くの会員から信頼されている。



甲地 春男
(東北町)

単位老人クラブの各役職を歴任。また、町老連の会長等を歴任し、老人クラブ活動を通じて老人福祉の推進に尽力されている。

現役農家でゲートボールにも造詣が深い。(町GB協会会員)農業・ゲートボールを通じて会員募集に取り組み、複数人を会員加入させた。

明るくユーモアに富んだ人格であり、町老連の忘年会を兼ねた研修会を立案する等リーダーシップを発揮し、会員交流の場と会の活気を常に醸成している。

○優良老人クラブ



八太郎はすめ
(八戸市)

代表者 杉本 達雄

結成から50年以上と歴史のあるクラブである。八太郎生活館を拠点に、毎月、活動を実施。介護予防教室や健康管理教室、交通安全教室などの教養講座を開催し、健康づくりに努めている。

また、資源ごみの回収や処理(年4回)、町内の公園・花壇の整備、通学路の清掃などにも力を入れ、地域の社会資源として活動している。市老連芸能大会には、多くの参加者と出演者を参加させ、華を添えている。

○優良市町村老人クラブ連合会



七戸町
老人クラブ連合会
代表者 山本 順治

平成17年に旧七戸町老連と旧天間林村老連が合併した。以来、全国三大運動「健康・友愛・奉仕」をバランスよく実施している。

特に奉仕活動に力を入れ、公園の清掃活動は、町老連主催では年1回だが、各単位老人クラブにおいても実施している。また、合併前からグラウンド・ゴルフが盛んであり、2支部で開催。町老連で1回、郡老連にも参加するなど、会員の健康づくり運動にも力を入れている。(活動の詳細は8頁参照)

青森県老連健康福祉大学校開催

この大学校は、県補助金を活用し、健康づくりをはじめとした地域活動を推進するリーダーを養成しています。今年度は鱈ヶ沢町、六戸町、鶴田町の3ヶ所で開校となり、28年目となりました。

鱈ヶ沢会場は、7月20日から12月15日まで、六戸会場は、8月30日から令和6年1月17日まで開催しました。鶴田会場は11月30日から令和6年3月14日までの予定です。

各会場で、ニュースポーツ体験やレクリエーション等、体を動かす講習の他、認知症や介護、健康のことを学ぶ講義などを行い、学生の皆さんは一生懸命に楽しく学んでいました。体験学習では、こけしの絵付けや勾玉作りを体験しました。作品は大学校の思い出になると、皆さんに好評でした。

今年度の受講生は、鱈ヶ沢22名、六戸12名、鶴田28名の合計62名です。これまで卒業した方々は、地域のリーダーとして市町村老連会長、副会長、女性部長等で活躍しているのももちろん、それぞれの地区でOB会や同期会を設立しています。また、地域の集いの場の開催や所属老連事務局の運営協力など様々な場面で活躍しています。



令和5年度青森県老連健康福祉大学校卒業式

卒業式 令和5年12月15日(金) 於：鱈ヶ沢町「グランメール山海荘」

鱈ヶ沢 会場

期 間 R5.7.20
～R5.12.15
場 所 鱈ヶ沢町舞戸
公民館 他
受講生 22名

卒業式・来賓祝辞



鱈ヶ沢町
副町長 加藤 隆之氏



県高齢福祉保険課
課長 関口 雄介氏



体験学習「こけし絵付け」



講習「ニュースポーツ『モルック』」

六戸会場

期 間 R5.8.30～R6.1.17
 場 所 六戸町老人福祉センター 他
 卒業生 12名

卒業式・来賓祝辞



六戸町副町長
下田 正幸 氏



六戸町社会福祉協議会
会長 田中 孝雄 氏



県高齢福祉保険課
課長 関口 雄介 氏



卒業式 令和6年1月17日(水) 於：六戸町老人福祉センター



講義・実技「レクリエーション」



講義・実技「楽しく脳トレ」



入学式 令和5年11月30日(木)



於：鶴田町保健福祉センター

鶴田会場

期 間 R5.11.30～R6.3.14
 場 所 鶴田町保健福祉センター 他
 入学生 28名



田舎館村老連役員・大学校受講生との交流会



講義・実技「笑いながら健康運動」

青森県知事表彰・青森県老連会長表彰授与式並びに 青森県老人クラブ芸能発表大会の開催



藤崎町「藤崎音頭」

9月28日(木)、リンクステーションホール青森において、約750名(出演者含)の方々が参加されました。授与式は、青森県知事(代理 関口県高齢福祉保険課長)から、5名の方々と2団体に表彰状が贈られました。また、青森県老連会長表彰の授与式を行い91名と5団体に表彰状を、4名に感謝状を贈りました。

式典後に行われた芸能発表大会は、4年ぶりに通常開催となりました。県内各市町村から集まった会員による33演目が披露されました。この日のために練習を重ねてきた出演者の方々は、色とりどりの華やかな衣装や趣向を凝らした演出、舞踊等を披露し、会場からは歓声と大きな拍手が贈られました。

当日は、あいにくの雨模様の天気でしたが、参加者は「とても楽しかった」と、笑顔で会場を後にしました。

来年度の芸能発表大会は、令和6年9月26日(木)、リンクステーションホール青森で行う予定です。



来賓祝辞
青森県知事代理
県高齢福祉保険課
課長 関口 雄介 氏



表彰授与式



主催者あいさつ
齋藤 昇一 会長



「清水の次郎長」 三沢市



「みちのく縄文」 八戸市



「京都絵すがた」 横浜町



高齢者相互支援推進研修会開催(5地区で開催)

この研修会は、県補助金を活用しています。内容は、高齢者の地域福祉の充実や生きがい・健康づくり、地域における支え合い、暮らしの安全・安心等をテーマに、開催地老連と内容を検討し、実施しています。会員・非会員問わず、誰でも参加できます。

三沢市

「うたごえ喫茶」
講師 石澤 佳子 氏



風間浦村

「eスポーツに挑戦」

研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
12月8日 (金)	三沢市 114名	講 演：「うたごえ喫茶 ～アコーディオンの生演奏で 懐かしの歌を一緒に～」 講 師：うたごえ便よりみち 石澤 佳子 氏	アコーディオンの生演奏で懐メロや朝のドラマの主題歌、クリスマスソング等を参加者全員で歌い、楽しかったと好評だった。
1月26日 (金)	風間浦村 39名	体験学習「eスポーツに挑戦」	ゲーム機を使ってボーリングに挑戦。最初は操作に手間取っていたが、慣れてくるとストライクやスペアを取ると歓声上がり、終始楽しく学習できた。
2月29日 (木)	弘前市	講 演：「琵琶・尺八演奏」 演奏者：平尾 鶴朋 氏(ひらおかくほう)(薩摩琵琶鶴田流) 活動発表：「老人クラブ活動状況について」 発表者：八戸市田面木地区老連会長 松園町団地松友会事務局長 小泉 公夫 氏 八戸市大館地区老連会長 寿美齡会会長 高橋 克雄 氏	「ヒロロ」で開催予定
3月9日 (土)	深浦町	○深浦町老連芸能発表 ○講義・実技「笑いながら健康運動」 講師：介護予防指導士 太田 詩子 氏 健康運動指導士 棟方 由美子 氏	「フィットネスプラザゆとり」で開催予定
未定	東北町	講 習：「高齢者の体力測定」	



地域づくりの一員として活力ある活動を



七戸町

～七戸町老人クラブ連合会～ 会長 山本 順治

クラブ数 22クラブ (令和5年4月1日現在)

会員数 464名 (男性 149名 女性 315名) 高齢化率 42.4%

【概要】

七戸町は、青森県の東部に位置し、西は青森市に、南は十和田市、北東は東北町にそれぞれ接する内陸部の町となっています。町には、国道4号が南北に縦断、394号が4号と交差して東西に横断しており、また「みちのく有料道路」で青森市と結ばれています。町のほぼ中央に東北幹線「七戸十和田駅」が設置され、主要地方道や県道が放射線状に近隣町村に延び、広域交通条件に恵まれた地域といえます。また、町内各地には貴重な歴史遺産や伝統芸能などが多数点在しており、この伝統を受け継ぎ、教育や文化、スポーツ活動への関心が高く、各種イベントとともに、活発な教育・文化活動が展開されています。

【活動内容(主な取り組み)】

- 会の運営や事業円滑のために、各種会議を行います。
- ・ 理事会・総会・役員新年会・定例会長会議
- 会員の資質向上のために、研修会を行います。
- ・ 役員合同研修旅行
- 心と体の健康づくりを進め、会員相互の親睦を図ります。
- ・ 柏葉公園清掃奉仕活動・グラウンド・ゴルフ大会・スポーツ大会・芸能まつり・男性料理教室
- 他団体の主催する行事に参加協力をしています。
- ・ 交通安全運動決起大会・町社会福祉大会

町では、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、健康づくりや会員の交流に力を入れています。特にグラウンド・ゴルフは各単位老人クラブで通年を通して練習し、連合会として大会を年3回開催するなど、体を動かすことを習慣化できるよう取り組んでいます。また、雑巾づくり・花植え活動など、これまでの経験や得意分野を活かし、地域づくりの一員として、役割を果たしていただけるよう、今後も活動していきたいと思っています。

会員募集中！入会希望者は、七戸町老人クラブ連合会まで

☎0176-62-6790

「健康一直線」 ささりんどろうクラブ

(青森市浪岡地区)

会長 長谷川 忠憲

会員数29名(男性6名、女性23名)

当クラブは青森市浪岡の東南部に位置し、田んぼとリンゴ園が広がる農村地帯にあります。会員の年齢層は、60代1名、70代12名、80代14名、90代2名と高齢化が進んでいます。私達の目標は『健康寿命』です。頭を使い身体を動かし、死に直面するまで張り合いを保つこと、肌を潤いを心に張り合いを！

年間の活動は、春は「お花見会」。公民館の桜を愛でながら花見弁当を広げて大はしゃぎです。そして「美化運動」。地元の



花壇づくり



料理教室



コーラス



グラウンド・ゴルフ

公民館敷地内に花壇を設けて、春から秋まで花を育て、来館者をウエルカムしています。また、駐車場の外周にも花を植え、環境美化に汗を流しています。夏場は、研修と保養を兼ねた「会員バス旅行」で知識を吸収し、命の洗濯をし、親交を深めています。秋は、12月に開催される公民館祭りへの出品を兼ねて「創作活動」に熱中します。冬場は、「料理教室」。健康寿命を意識しながら一品一品に心を込めて調理します。そしてテーブルには、漬物の神様方の自慢の絶品が並べられます。(塩分は大丈夫かな?)

今、新たに取り組んでいるのは「友愛訪問」です。「みずほ教育福祉財団助成事業」に参画し実施しています(助成金有り)。足が悪い、腰が悪い、体力の衰えなどのため、外へ出向くことが困難な方を訪問して、

共に元気を養うというものです。本人とご家族の理解を得て行っていますが、大変喜んでいただいています。

特筆することは「軽スポーツ活動」です。年間を通して、「グラウンド・ゴルフ」「ユニカール」を、合間に「ペタンク」「ボッチャ」などを楽しみ、知力、体力、団結力を養っています。各種競技大会に参加し、向上心を養うと共に他団体との交流も深めています。

これからも活動を続け、生きる喜びを共有していきたいのですが、60代からの働き方の変化と世代間のギャップからか、若手の入会が困難になっています。どのように解決していったらよいか、皆さんのお知恵を拝借せねばと腕組みし、頭を傾けているこの頃です。

山あり谷ありの人生



青森県老人クラブ連合会副会長・女性部長
青森市老人クラブ連合会副会長・女性委員長

石澤 キミ子

私は、昭和16年1月31日、青森県旧十和田湖村沢田という小さな村で8人兄弟の3番目として生まれました。祖母の実家の跡取り娘として厳しく育てられました。

祖母の実家は、林業や農業を営む大きな家でした。家族の他に家をまとめる夫婦とおめかけさんが6人働いていました。私が小学5、6年頃だったと思います。おめかけさんの一人に跡取りの子供ができたため、私は、祖母の知人で栃木県馬頭町に住んでいる長男の嫁として引越すことになり、入籍しました。その後は何不自由なく暮らしましたが、お相手が大学を卒業し、母親の家を守るために別れることになり、私は祖母の実家に帰りました。十数年ぶりに里帰りしたものの、もはや他人の家のように、私の居る場所はありませんでした。

その後は、行儀作法の勉強のため、十和田湖の湖畔荘で働きました。その時、今の主人と知り合いました。昭和38年の出来事です。主人は、旅行会社に勤めていて、2年すれば転職するからと言われ、結婚し青森市の本町に住みました。舅は青森市で建具業を営み、私は、職人16人の食事のお手伝いなどしました。主人の姉弟も多く、大変苦労しました。

私の趣味は、山登り・軟式テニス・卓球等です。卓球は、PTAの学校対抗卓球大会で準優勝したこともあります。また、主人の仕事で障がい者の方々と一緒にボランティアとしてハワイに行きました。その後、アスパム（青森県観光物産館）の青森県ふれあいショップ（障がい者の方々が作業所で作っている商品販売）で、約10年、ボランティアとして働きました。

特に環境問題に興味があった私は、平成5年に青森アップル会を設立しました。主な活動は、オゾン層を破壊するフロンガス回収運動でした。名古屋大学太陽地球環境研究所の岩坂泰信教授を招いて、青森大学工学部屋上にフロンガスと紫外線に関するデータを測定するための測定器を設置し、研究を開始しました。また愛知県豊川市と青森市との比較研究もスタートしました。現在も測定は続いています。平成9年、京都の地球温暖化京都会議に出かけてCOP3NGフォーラムを開催して来ました。フロンガス回収に対する要望書を当時の青森市長・青森県知事に提出。また、同様に環境庁長官・通産省政務次官にもフロンガス回収の要望書を提出する活動も行いました。現在、非営利活動法人「白神山地を守る会」の理事として白神山地エコジョーツアーの開催や白神山地植樹祭、また、毎年6月には、ホタテ貝を守るため平内植樹祭を行っています。

【老人クラブとのかかわり】

入会のきっかけは、平成13年に民生委員・児童委員に任命されました。平成14年4月に

民生委員・児童委員と老人クラブとのコミュニケーションをとるために活動を一緒にするほうがいいよと言われ、民生委員・児童委員の仕事に役立つならと、老人クラブとは何かも知らないまま入会しました。

平成18年には、中央地区社会福祉協議会の事務局長の任命を受けました。地区の老人クラブの方々と交流する機会も多くなり、平成21年ブロックの女性部長に、平成24年青森市老連女性委員長に推薦され、青森市老連会長や副会長、女性委員の皆様を支えられ活動できる幸せを感じています。今年度、青森県老連女性部長に推薦され今日に至っております。年々会員減少が続いている現状です。

私のクラブ「中央ことぶき会」では、一人暮らしの高齢者が多く、生きがいの場所として近況報告やお抹茶のけいこ、茶話会・研修会等、月1回ですが開催しています。

今後も皆様のご指導を仰ぎながら努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



創立60周年記念式典・祝賀会の開催



十和田市老人クラブ連合会 会長 松橋 泰彰

クラブ数 36クラブ (令和5年4月1日現在)

会員数 832名 (男性292名 女性540名) 高齢化率 35.1%

令和5年12月8日(金)十和田市「番屋会館」において、十和田市老人クラブ連合会創立60周年記念式典・祝賀会が開催されました。来賓として小山田久十和田市長、齋藤昇一県老連会長、平館雅子十和田市社協常務理事、升澤博也十和田市町連会長を迎え、約60名の会員出席のもと実施致しました。式典では、物故者に対する黙禱から始まり、松橋泰彰十和田市老連会長から式辞が述べられ、歴代の



主催者あいさつ 松橋十和田市老連会長

会長への感謝とこれからの活動に対する強い決意が語られました。

続いて表彰式が行われ、感謝状6団体と特別感謝状14名の個人に贈呈致しました。4名の来賓者からは、心温まるご祝辞を頂き感銘を受けました。続いて受賞者を代表して、理事の高橋顕光氏より謝辞が述べられました。

その後、祝賀会に移り、齋藤県老連会長の乾杯の音頭で始まり、余興の踊りから始まり、カラオケ等で大いに盛り上がりたくさんの笑顔と楽しい会話が弾んだ祝賀会で有りました。



感謝状贈呈 左：十和田市老連 前会長 外山 忠男 氏



余興 曲目「年輪」(母良田 梅子氏)

心をこめて贈ります
夢と思い出を...

1枚の切符から海外旅行まで

フラワー観光

<http://www.flower-travel.com/>

本社/弘前店 〒036-8053
青森県弘前市大字和泉2丁目1-1
TEL. 0172-26-2112 (代)
FAX. 0172-26-0808

五所川原エルム店
TEL. 0173-33-2122 (代)
FAX. 0173-33-2133

青森店
TEL. 017-775-2735 (代)
FAX. 017-775-2739

切符・バック商品などのお問い合わせ、お申込み
☎ 0172-26-2112 (AM10:00 ~ PM5:30)

募集・団体旅行などのお問い合わせ、お申込み
☎ 0172-26-2113 (AM9:30 ~ PM6:00)

※青森店へのお電話は弘前店へ転送されます。

営業
内容

- JR、航空券、ノクターン等の手配
- JR、航空券と宿泊のバック商品の手配
- 海外バック商品の手配
- 貸切バス、グループ旅行の相談、企画
- 団体旅行、修学旅行の企画

旅行のことなら何でもお気軽にご相談ください。

高齢者のためのスマートフォン教室

この事業は、青森県共同募金会の助成金を受けて実施しています。講師は、NTTドコモ様です。教室は、「入門コース」と「応用コース」です。「入門コース」は、スマートフォン（以後「スマホ」という。）を持つていない方も参加でき、電源の入れ方やタッチ操作の基本、写真の撮り方などを学びます。「応用コース」では、連絡先登録やニュースの閲覧、地図探索などを学びます。

十和田市と八戸市の2会場で開催しました。参加者からは「スマホは普段使っているけど、知らない機能を知ることができて勉強になった」「参加して良かった」との声がありました。

近年では、デジタル社会となっています。令和3年には、デジタル庁が発足しました。デジタル社会とは、さまざまな分野にデジタル技術を活かすことにより、すべての国民が幸せを選べる社会の実現を目指した取り組みです。国や県、市町村、民間企業からのサービスの一部は、スマホからでもできるようになっています。正しく理解し、安全・安心して使えるように、今後も実施する予定です。



【十和田会場】

入門コース 1月12日（金）参加者9名
 応用コース 1月24日（水）参加者8名



【八戸会場】

入門コース 2月2日（金）参加者11名
 応用コース 2月7日（水）参加者10名

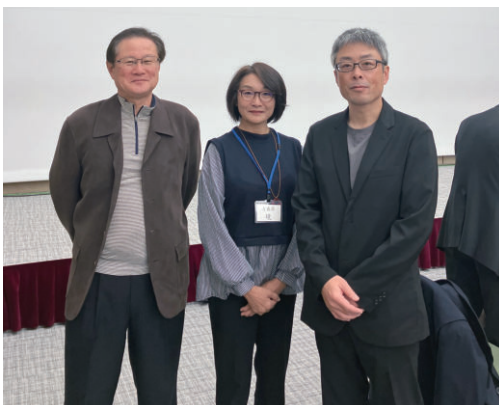
高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

12月4日（月）～5日（火）、東京都の全社協灘尾ホールにて開催されました。全国から89名の方々が参加され、本県からは3名が参加しました。セミナーの趣旨は、健康づくりや地域支え合い活動を総合的に学習し、老人クラブリーダーや活動に対する協力者の育成を通じて、活動のすそ野を広げることです。研修内容は、老人クラブ活動、運動や栄養、医療、歯・口腔、事故防止、地域支え合いの講義や事例発表、グループ討議などです。

事例発表では、「地域支え合い」と題して、青森市老人クラブ連合会若手委員会副委員長 山上秀夫氏より発表がありました。青森市では「まちなかいきいきサロン」として、行政や福祉団体、商業施設などと密に連携しながら、青森市内5か所で「つどいの場」を展開中。協力員の山上氏からは、「来ている人が楽しくやっているとやりがいを感じる」「市役所や商業施設での活動で見えることで、波及効果がある」など、今後、老人クラブが果たす社会的な役割の一つにつながるのではないかと発表されました。参加された2名の方々からは、「老人クラブの存在意義について知ることができた」「全国組織であり、自分の活動にも刺激を受けた」と有意義なセミナーだったとの事でした。



事例発表 山上 秀夫氏



参加者
 山上秀夫氏 境江利子氏 五戸事務局長

第52回全国老人クラブ大会

老人福祉法制定60周年記念第52回全国老人クラブ大会が11月8日(水)～9日(木)秋田県秋田市のあきた芸術劇場ミルハスにて開催されました。全国から約1,400名の方々が参加され、本県からは17名が参加しました。

第1部は式典で、村本厚子全老連会長より記念大会の挨拶、全老連会長表彰の表彰式が行われました。さらに来賓として4名の方々よりご祝辞を賜りました。

次に、開催地活動発表として、秋田県8市町老連の会員約250名の方々が「老人クラブ文化祭」を披露しました。コーラス・踊り等、日頃の活動を発表しました。

第2部は活動発表で、テーマ「地域支え合い活動を広げよう！」と題して、秋田県、横浜市、山口県の方々より活動の取り組みについて発表しました。

来年度は、神奈川県横浜市で開催の予定です。



会場前で記念撮影

「感動を共にする仲間がいてくれることに感謝」



青森県老人クラブ連合会評議員
藤崎町老人クラブ連合会副会長
木村 美智子

会場「あきた芸術劇場ミルハス」に、次々と遠方からのバスが到着。「あゝ、全国大会に來たんだ」と心が弾みました。秋田県のスタッフの方々の心温まる気配りとおもてなしには、感謝するばかりです。資料が手作りの和風タウンバツクに入り、参加者全員に手渡され、驚きと感謝の囁きが会場に広がりました。大会一日目、式典に続く「老人クラブ文化祭」は、「秋田県老連が生きがいと健康づくりの一環として行っている芸能活動」。参加10チームは、いずれも郷土愛に溢れ、秋田おばこ節や長持唄等が今でも思い出されます。この文化祭の大きな特徴は、発表グループは人数が10人以上であること、一ステージ8千円の出演料が必要ということ。活動の効果として、「会員同士の友好関係が深まり、孤立する人がいなくなった」「地元の文化的素材にも目が向くようになり、良さに気づくようになった」「笑いと励ましのある練習で自信と体力がつき、健康と内面からの美しさを得ることができていきました。特に「令和ばんば

舞」は、市町村老連の地域枠を越えての合同発表。最高年齢92歳から最若年者66歳、59名が秋田弁のラップの寸劇を披露。心を一つに全員が、杖っこついで手拭いで姉様かぶり野良着姿で、曲に合わせて舞台狭しと踊る？場面は圧巻で、会場が一つになりました。共に大会に参加した会員の「この年齢になって、このような大きな大会で北海道から沖縄までの人たちと共に感激を味わえて、本当に有難いことです。」の一言に、頷きあいました。二日目の活動発表もコーディネーターから「他年代を越え、活動を支え合うところに地域活動の輪が広がるのでは」とまとめがあり、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマの集いは無事終了。

行動を共にした県内の参加者、青森市、弘前市、十和田市、板柳町そして藤崎町からの参加者の交流からも地域を越えた友愛が広がりますように！



寸劇「令和ばんば舞」



秋田市民俗芸能伝承館(ねぶり流し館)見学

みずほ教育福祉財団助成事業 「地域支え合い応援事業」活動中

この事業は、全国老人クラブ連合会を通して、みずほ教育福祉財団から助成を受けて実施しています。今年度は、むつ市、東北町、浪岡地区、横浜町の4つの老連です。活動の目的は、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続する事業を応援しています。老人クラブがこれまで取り組んできた友愛活動につながる活動を支援しています。過去に事業を受けた市町村老連では、その後、行政から支援を受けて活動を継続している市町村老連があります。



むつ市 緑ヶ丘あじさいクラブ



東北町老人クラブ連合会



浪岡地区 杉沢長寿クラブ



横浜町 吹越新生クラブ

事務機・事務用品

事務機、事務用品、OA機器、消耗品、オフィス家具などオフィスの事ならお任せ！

事務機・事務用品のプロフェッショナル

オフィスパートナー(株) マルキ

<http://www.maruki-ov.com>

(青 森 店) TEL:017-732-3288 FAX:017-775-0188 (弘 前 店) TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702
 (五所川原店) TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103

県老連からのお知らせ

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会

日時 令和6年7月11日(木)～12日(金)
 場所 秋田県鹿角市
 「ホテル鹿角」

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 令和6年9月26日(木)10時～15時
 場所 リンクステーションホール青森
 内容 青森県知事表彰授与式
 青森県老連会長表彰授与式
 芸能発表大会・抽選会

○第36回全国健康福祉祭ととり大会

日時 令和6年10月19日(土)～22日(火)
 場所 鳥取県鳥取市 他
 内容 スポーツ交流大会 文化交流大会 他

○第53回全国老人クラブ大会

日時 令和6年11月20日(水)～21日(木)
 場所 神奈川県横浜市
 「神奈川県民ホール」



広告協賛の
お礼

本紙の発行につきまして、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。今後も末永きご支援をお願い申し上げます。

創造と連帯の
シンボル



老人クラブ
会員章

サイズ：13mm×18mm
タック式

一口 1,000円

シニア世代の みんなの歌集



全国老人クラブ連合会が
高齢者の立場で選んだ80曲を収録



- 童謡・唱歌
荒城の月、夏は来ぬ、浜千鳥、村祭りなど
- 歌謡曲
丘を越えて、リンゴの唄、昂、きよしのズンドコ節など
- 民謡
ソーラン節、東京音頭、五木の子守唄など
- A5判(縦)
- 全122ページ
- 定価500円(税別)

お申し込み希望の方は、所属の市町村老連又は青森県老人クラブ連合会 (TEL 017-732-6492) までご連絡ください。



「あいうべ体操」をご存知ですか？

美味しく食事をし、楽しく会話をするためには
お口の健康が大切です。

空気が乾燥して
喉が渇くなあ

唾が少なく
なってきたなあ

のみ薬の副作用で
口が渇くなあ

こんな時は食事の前に10回言ってみましょう。

口の開閉を意識して、
「あ」は大きく口を開いて、
「い」は口角を横に引くように、
「う」は口をとがらせ大きな声で行います。
「べ」は声を出さず舌先が顎にとどくよう舌を出します。
ポイントをおさえ継続することが大切です。

1日30回を目標に頑張りましょう。

青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課

強引な訪問販売・訪問買取

訪問販売(点検商法)

布団を見せると
買い替えを勧められ、
高額な布団を買わされた



無料
点検です



訪問買取

強引に安価で
貴金属を
買い取られた

不審な電話やメール・ 悪質な訪問販売など



消費者ホットライン

局番なし **188** にすぐ相談!

不審な電話

しつこい電話勧誘



電気料金が
今より安く
なります

還付金詐欺

お金が戻るので
急いでATMで
受け取って

名義貸し



老人ホームの
入居権があり
ます
必要ないなら
あなたの名前
を貸して



青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
(消費者教育推進大使)
テルミちゃん
☎(Tel. Me)

お近くの消費生活センターに
つながります

青森県消費生活センター
〒030-0822 青森市中央3丁目20-30
県民福祉プラザ5階

TEL017-722-3343
◆相談受付時間 平日 9:00~17:30
土日祝日 10:00~16:00
◆休日/年末年始

YouTubeで配信中!
消費生活
お役立ち情報



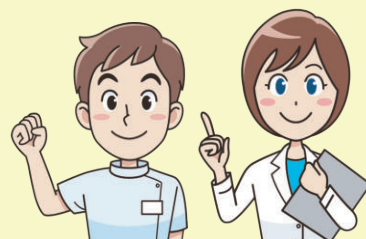


保険医の権利と経営を守り、医療と社会保障の充実を目指す

青森県保険医協会

幅広い
サポート

- ◇保険請求の疑問に答える
- ◇審査・個別指導に向けたアドバイス
- ◇日常診療に役立つ研究会
- ◇雇用やトラブルの相談
- ◇休業や万が一の時、リタイア後の備えの提供



会長 津川信彦 (健生五所川原診療所 所長) 会員数 1130 名 (2024 年 1 月現在)

所在地：青森市橋本 3-15-5 青森県保険医会館

電話：017-722-5483 ホームページ：<https://aomori-hk.jp/>

新しい働き方

ABW

Activity Based Working



Technol

詳しくはコチラ▶





人生の節目を見届ける場所
「ホテル青森」
 思い出を刻む
 喜びをわかちあう
 食を愉しむ
 旅の疲れを癒やす
 様々なシーンで
 お客様の記憶に残る
 最高のおもてなしで
 お迎えます。



国際倶楽部
ホテル青森

〒030-0812 青森市堤町1-1-23
 TEL.017-775-4141 (代)

ホテル青森 検索

ご予約・お問い合わせ ホテル青森予約センター ☎017-775-4007

Withホール やまみち

ご安置から、お通夜、ご葬儀、ご会食まで、

故人様を心おだやかに送ることができますよう、ご葬儀の一切を自宅に代わって執り行える総合葬祭施設です。宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、大小規模のおもむくご葬儀にご利用いただけます。



最大収容
 200名

葬儀式場

上質で人のぬくもりと優しさを感じる空間をご用意いたします。大切な人との最後の時間をゆっくり、お過ごしいただけます。家族葬から社葬まで、幅広く対応させていただきます。



ロビー・エントランス
 気品溢れるモダンデザイン
 のロビーで、ご会葬の方をお迎えいたします。

サイレントルーム (故人安置室)

故人様のそばでゆっくりお過ごしいただける安置室をご用意いたします。専用の出入口を設けるなど、細やかな配慮をさせていただきます。また病院から直接お入りいただく事も可能です。



サイレントルーム入口



家族室



ホール

・ホール収容人数

【フルオープン】200名様まで(全席イス席)
 【サブホール】 50名様まで(全席イス席)

・駐車場完備

100台駐車可能

・安置施設有

【サイレントルーム】故人様と共に過ごしいただける施設です。

・各室冷暖房完備、全館バリアフリー

・通夜ぶるまい、駐車場誘導はホールスタッフがいたしますのでお手伝いは不要です。

小さな掛け金 大きな安心 ゆうネット

互助会員募集中

月々5000円コース (450000円)
 月々3000円コース (270000円)
 月々1000円コース (90000円)

会員特典

◎ゆうネットホール大野が会員価格でご利用になれます。
 ◎Withホールやまみちを会員価格にてご利用になれます。
 例 メインホール2日 (非会員) 120,000円(税別)→(会員) 80,000円(税別)
 例 サブホール 2日 (非会員) 80,000円(税別)→(会員) 50,000円(税別)
 例 サイレントルーム (安置施設) 1日 (非会員) 36,000円(税別)→(会員) 24,000円(税別)
 ◎葬儀の場合、祭壇が通常価格の10%割引とお得です
 ◎返礼品 (香典返し・引出物) が10%割引になります

“もしもの時の安心コール” 年中無休365日・24時間受付

☎ ☎ 0120-22-7785

(有)山道葬儀造花店

Withホール やまみち

ゆうネットホール大野

〒030-0862 青森市古川3丁目15-17 (旭町地下道北入口)
 TEL.017-776-7785 FAX.017-776-2050

〒030-0851 青森市旭町1丁目2-9
 TEL.017-776-8811 FAX.017-752-8711

〒030-0847 青森市東大野2丁目11-4
 TEL.017-739-0983 FAX.017-739-0988



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分



65倶楽部

ログゴークラブ

HKタクシーグループ

カード提示でタクシー料金10%OFF

HK65倶楽部カード



無料会員募集

往復割引と併用で帰り（復路）のタクシー料金最大20%割引



- 65歳以上の方に限ります。
- お申込みには65歳以上の確認が可能な証明書写しが必要です。

スマホからでも簡単登録

タクシーのご用命は、あなたの街のHKグループタクシー

〒030-0136青森市大字新町野字幾田2番地28

青森タクシー株式会社

☎017-738-6000

〒034-0014青森県十和田市東二十一番町15番18号

青森タクシー(株)十和田(営)

☎0176-23-5155

少なくとも、多くても、大切な家族のため
多くても、少なくとも、上手に残したい



遺 言

あなたの大切な財産を

遺産分割

大切な人へお渡しするお手伝いを致します。



相続税

小野寺税理士事務所

〒030-0823 青森市橋本 2 丁目 14-2

TEL 017-777-3181

(株)小野寺会計事務所 小野寺社会保険労務士事務所

<http://www.onoderakaiei.com/>



楽しく相談♪

印刷のことなら



ワタナベサービス株式会社

〒030-0803 青森市安方 2 丁目 17-3

☎ 017-777-1388 FAX 017-735-5982

自分史・画集・写真集・俳句集・短歌集・川柳集・詩集